

<<情商决定一生>>

图书基本信息

书名：<<情商决定一生>>

13位ISBN编号：9787302211990

10位ISBN编号：730221199X

出版时间：2010-1

出版时间：清华大学出版社

作者：窦胜功，周玉良 编著

页数：293

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;情商决定一生&gt;&gt;

## 前言

智商 (Intelligence Quotient, IQ) 是智力商数的简称, 它是评价一个人智力优劣的重要指标。智力即人的一般能力, 包括注意力、记忆力、观察力、分析力、思考力、想象力、创造力、学习能力等。

它是人们做一切事情都必须具备的能力。

一个人若没有较高的智商, 不聪明, 则很难获得成功, 这是不言而喻、显而易见的。

但是, 有了高智商, 却未必能一定成功。

古今中外, 无数事实证明, 高智商并不一定是获得成功的决定性因素。

美国“领导者中心研究所”在对美国和欧洲的大企业总裁调查以后, 列出的管理者的“九大致命缺点”中, 大都不属于智力方面的问题。

大量研究和实践证实, 在人们成功的主观因素中, 智力 (IQ) 因素仅占大约20%, 而80%的因素则属于非智力因素。

这种非智力因素被称为“情感智力”, 即“情商” (Emotional Intelligence Quotient, EQ)。

情商 (EQ) 即情绪商数。

情商也反映人的一种能力, 是一个人把握与控制自己情绪的能力; 了解、疏导与驾驭别人情绪的能力; 乐观人生、自我激励与自我管理的能力; 面对逆境与挫折的承受能力; 人际关系的处理能力以及通过情绪的自我调节不断提高生存质量的能力。

人必须有高情商, 否则很难做人。

人的智商与情商相互制约, 互相促进, 分工不同。

仅仅有高智商, 难以成就大业, 只有智商和情商都高的人, 才能在现代社会里自由翱翔。

古今中外, 无数事例反复表明: 良好的心理素质, 是一个人成败的决定条件。

意志坚韧, 自信乐观, 积极向上, 情绪稳定, 行为理智, 性格豁达开朗; 善于控制与把握自己, 头脑始终保持冷静与清醒, 抑制感情冲动, 克制急切欲望, 及时化解和排除自己的不良情绪, 保持良好心境; 善于自我激励、自我鞭策、自我强化、自我管理, 兴趣浓厚强烈, 有勇气、自觉、主动; 目光远大, 不沉溺于短暂的利益之中; 善于认识自我, 具有自知之明; 善于洞察别人心态, 设身处地为别人着想, 领悟对方的感受, 平等客观地对待别人, 善解人意, 善于协调与沟通, 深谙人际技巧。

这些心理素质与能力 (情商) 的培养, 往往比知识的学习和一般能力的培养更重要。

当然, 对于“情商”概念尚有不同的理解, 仁者见仁, 智者见智, 但这并不影响对这一领域问题的研究和探讨。

作者就是本着研究和探索的态度, 借鉴并吸收国内外学者的研究成果, 结合亲身的社会体验和感受, 力求尝试编写出一本体系明快、结构完整、逻辑严谨, 公众喜闻乐见的著作。

但由于作者水平所限, 书中难免有不足之处, 恳请广大读者批评指正。

在本书的编写过程中, 借鉴、吸收并引用了国内外许多学者的大量研究成果, 在此一并表示诚挚的谢意。

## <<情商决定一生>>

### 内容概要

仅有高智商的人，难以成就大业，现代社会里，只有智商和情商都高的人，才能自由翱翔。

本书共分三篇：上篇为认识情商，了解自我，分别介绍了情商的概要、情商下降症——人类第三状态（亚健康状态）；中篇为培养高情商，分别介绍了情商设计、情商培养的基本技巧、怎样培养高情商的孩子、成功者的情商培养以及情商下降症的自疗；下篇为情商大测试，分别介绍了个性测试、情绪测试、意志力测试和交际能力测试等。

本书作为大众读物，尤其适合那些需要了解自己情商和提高自己情商的读者。

## <<情商决定一生>>

### 作者简介

窦胜功，东北大学教授，东北大学教学名师。

先后从事“普通心理学”、“管理心理学”、“组织行为学”、“行为科学”、“人力资源管理与开发”等课程的教学与研究工作。

先后承担并完成了中央组织部课题“基层党政干部心理素质测评及选拔方法研究”；原冶金工业部课题“企业领导观念测评方法研究”。

辽宁省科委课题“业务类公务员能力素质测评方法研究”，辽化集团课题“企业经营管理者情商测评研究”等重大科研课题共计20余项。

著有《管理心理学》、《智商与情商》、《组织行为学》、《人力资源管理与开发》等专著共计八部。

1996年开始研究情商，是国内早期研究情商的学者之一。

先后为全国各地工商企业、政府机关、社会团体、大专院校、科研院所、电视台讲授“智商与情商”、“快乐工作、健康生活”、“心理与心理调节”、“心理疏导”、“情绪自我控制”、“大学生的心理健康”等专题讲座。

## &lt;&lt;情商决定一生&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 认识情商，了解自我 第1章 你了解情商吗 1.1 认识情绪与情感 1.2 什么是情商 1.3 情商的表现 第2章 情商下降症——人类第三状态（亚健康状态） 2.1 第三状态的表现 2.2 第三状态的成因 2.3 第三状态的由来 2.4 第三状态人群中篇 培养高情商 第3章 帮你设计情商 3.1 管理情商 3.2 营销情商 3.3 人际情商 3.4 谈判情商 3.5 领导情商 第4章 情商培养的基本技巧 4.1 情商培养的几个阶段 4.2 情绪的自我调节与控制 4.3 自我激励与自我管理 4.4 自我心理平衡 4.5 社会适应 4.6 增强心理健康 第5章 怎样培养高情商的孩子 5.1 做高情商的父母 5.2 培养孩子情商的内容和方法 5.3 善于赞美孩子 5.4 帮助孩子不断自我完善 5.5 培养孩子的好习惯 5.6 培养孩子良好的心态 5.7 培养孩子良好的个性 5.8 帮助孩子战胜挫折 第6章 如何培养成功者情商 6.1 激发情感潜能 6.2 把握与控制自己的情绪反应 6.3 战胜自我 6.4 建立良好的人际关系 6.5 感人至深的人格魅力 6.6 转败为胜三部曲 第7章 情商下降症（第三状态——亚健康状态）自疗 7.1 寻找产生烦恼、疲倦与压力的根源 7.2 改变自己的处境 7.3 改变自己 7.4 坚持运动 7.5 自我平衡与快乐下篇 情商大测试 第8章 个性测试 8.1 气质测试 8.2 性格测试 8.3 乐观性测试 8.4 固执性测试 8.5 个性成熟度测试 第9章 情绪测试 9.1 情绪稳定性测试 9.2 情绪紧张度测试 9.3 自我控制能力测试 9.4 恐惧情绪测试 9.5 忧郁及其程度测试 第10章 意志力测试 10.1 承受能力测试 10.2 意志力测试 10.3 应付困境能力测试 10.4 自信心测试 10.5 心理适应能力测试 第11章 交际能力测试 11.1 包容力测试 11.2 交际能力测试 11.3 处世能力测试 11.4 取悦能力测试

## &lt;&lt;情商决定一生&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：为什么会发生这样的现象呢？

这就是因为人们想回避现实，害怕改变自己。

害怕在改变自己时承担风险、遭受失败；或是害怕约束自己，承受痛苦。

一个脾气不好的人说：“我这个人特别爱激动。

”就可以利用这种自我描述来开脱自己，安慰自己，逃避自我责备。

而且可以叫别人让着自己一点。

自己可以继续保持这种任性的态度而不改，免受自我约束之苦。

和这种自封心理相反的是自我开放，允许新的思想、新的作风进入自我。

正因为一个人应该不断地改变自己、发展自己，所以前人才提出“日新月异”的口号。

应牢记这样一条基本事实：世界上根本不存在什么不能改变的“人的本性”。

人的性格虽各有不同，但不论哪一种性格，也都可以不断地改变、发展。

4.害怕探索未知的稳妥心理分析世界上那些获得成功的人们：爱因斯坦、达·芬奇、贝多芬、伽利略、球王贝利、数学家华罗庚……，我们就会发现，他们和我们一样，都是普普通通的人。

唯一不同之处，就是他们敢于探索未知，敢于走别人不敢走的路。

而一般人则往往具有害怕探索未知的稳妥心理。

为什么人们会有这种心理呢？

就是因为他们把未知和危险联系起来。

新东西总含有未知因素，对于未知因素人们就没有把握，而没把握去干就是冒险，冒险就可能失败。

而稳妥心理和这是格格不入的，他们的口号是：“不求有功，但求无过。

”其实，无功就是最大的过。

不要害怕冒险。

世界上没有一个成功者是由于他谨慎稳妥、力求安全才获得成功的。

新的道路上是可能有危险，可能失败，但更多的还是成功的可能。

而在现代社会中因循守旧则是注定要失败，毫无成功之望的。

不要害怕未知因素。

生活中的未知因素也是不可能消除干净的。

实际上，每个人每天都在冒险：身后的汽车、头顶上的玻璃、出差坐飞机、在家用煤气、夏天游泳、冬天滑雪，还有食物中毒、药物过敏、地震、触电等，怕是怕不完、躲是躲不掉的。

具有稳妥心理的人还有一种表现，即无论做什么事，都得先说出个理由来才行。

在对自己事业上的重大问题作抉择时，是要作一些理智的分析，但如果事事都要追问理由，说不出理由就不能去做，那就是一种僵化状态。

人在做自己想做的事情时，往往不是先有理由然后才去做的。

达尔文年轻的时候总喜欢趴在地上观察昆虫。

## <<情商决定一生>>

### 编辑推荐

《情商决定一生》：100%的成功 = 80%的EQ（情商）+20%的IQ（智商）。

你了解情商吗？

你想提高自己的情商吗？

你知道情商下如何自疗吗？

《情商决定一生》帮您：测试自己的情商，掌握情商培养的技巧，培养成功者情商，培养高情商的孩子，掌握情商下降症的自疗。

<<情商决定一生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>